

СКИБА Д.В., строительный факультет, гр. А-34,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент,
УО «БрГТУ»

СИСТЕМА РЕКРЕАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ НАГРУЗОК С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Введение. Слово «рекреация» (от лат. Recreatio) означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе умственного или физического труда, тренировочных занятий или соревнований.

Цель работы – определить принципиальные отличия рекреационной тренировки от спортивной.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников, сбор ретроспективной информации, педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Выделяются различные формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др. До сих пор считалось, что теория физической рекреации наиболее существенно разработана в теории и методике физической культуры. Эта концепция предполагает рассмотрение физической рекреации как органической части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат, то есть создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма [1].

Рекреационные тренировки являются одним из способов повышения или поддержания уровня физической работоспособности и здоровья в течение интеллектуально и физически напряженного дня.

В этом и заключается отличие рекреационной тренировки от спортивной, которая предусматривает использование физических нагрузок для достижения максимальных результатов.

Из этого следует, что главным результатом физической рекреации является создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма во всех сферах деятельности (от умственного труда до самых тяжелых физических нагрузок). Основными видами физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и др.

Вывод. Рекреационная тренировка используется в целях повышения и поддержания уровня физической работоспособности, умственной активности и здоровья.

Литература

1. Выдрин, В.М., Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физ. культ. – М., Факел, 1989. – № 3. – 123 с.